

初めてきたときは、オスグットと右足のむざが痛くてスパイクのレシブが全く  
取れなかつたからアールドアに~~来~~来まじに。

来て最初に分かったことは、足の指が全く開いてなくて全く使ってい  
なかつたこと。足の指を使えばむざが痛いのも治るし、瞬発力も上がって  
バレーが上手くなるかもしれない、と言われて普段から意識するようにな  
りました。こゝに来て3回目ぐらいからオスグットが痛いのも治りはじめて  
右むざの痛みがなくなりました。だけどまだ少し開いていないところがあり、  
忘れがちなので常に歩いていたり立っているときに指を開くことを  
意識~~し~~します。

これからもうバレーが上手くなるように練習します。ありがとうございました。